

大麦の  
健康価値

## 大麦の健康価値

# 腸から全身を健康にする大麦の作用 (まとめ)

大麦の多彩な健康効果をひもとくと、そのほとんどは消化管で生み出されている。大麦が消化管から全身にはたらきかける作用をまとめた。

### 小腸で

#### 糖質・脂質の吸収を抑える

- ・血糖値の急上昇を防ぐ
- ・体脂肪をたまりにくくする

#### 胆汁酸の再吸収を抑える

- ・コレステロールを下げる

#### 消化管ホルモン (GLP-1、PYY など) の分泌を促す

- ・セカンドミール効果
- ・満腹感の持続

### 胃で

#### 食物の胃から腸への 移動速度をゆっくりにする

- ・食べ過ぎを防ぐ
- ・血糖値の急上昇を防ぐ

### 大腸で

#### 腸内細菌の発酵を受けて 短鎖脂肪酸ができる

- ・消化管ホルモンの分泌促進  
(セカンドミール効果)
- ・コレステロールの合成を抑える
- ・便秘改善

#### 便のかさ・水分を増す 腸内細菌のすみかになる

- ・腸内細菌のバランスを整える
- ・便秘改善

